

ちのし健康&食育フェスタ

9月14日(土) 12時30分～15時30分



会場：茅野市健康管理センター

参加無料



来て！見て！体験して！健康になろう♪

塩味の味覚テスト

塩味の味覚テストにチャレンジして食事の悩みを解決！

- 減塩の相談・栄養相談

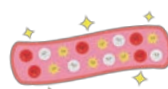
◆茅野市栄養士会◆



あなたの血管年齢を調べよう！

- 血管年齢計を用いた血管年齢の測定
60秒で測定ができます！

◆長野県臨床検査技師会 南信支部◆



ペットボトル温灸体験

～体の循環を良くしよう～

- ツボテスターでツボの位置確認

体質チェック表で自分の体質にあったツボを選択！

◆諏訪地区鍼灸師会◆

骨健康度測定&お薬相談

- 骨粗しょう症のお薬などの展示
- カルシウムウエハースのサンプル付き

◆茅野地区薬剤師会◆



みそ汁やカップラーメンの塩分測定体験！

自宅から持参したみそ汁等をその場で測定できます！

- 減塩レシピ配布
- 香りでだしを当ててみよう
- 給食食材の試食

◆学校栄養士会◆



握力・歩行速度 測定体験！

めざせピンコロ！～自分の体を知ろう～

- 認定看護師からのワンポイントアドバイス

◆看護協会諏訪支部◆



プラバンで栄養マングッズを作ろう

栄養マングッズはお持ち帰りいただけます。

- 給食レシピ・保育園の食育活動の紹介

◆保育園栄養士会◆



おいしい楽しいヘルシー～寒天料理～

- 寒天料理の展示
- フルーツポンポンの試食

◆茅野市食生活改善推進協議会◆

すわちゅう健康相談

- 医師による健康相談

◆諏訪中央病院◆



—てんかん—

ひとりで悩んでいませんか？

◆波の会（諏訪分会）◆

ベジチェック

かみかみチェックガム体験

健康づくりポイント配布

- 家庭血圧測定のおすすめ、
献血PR、がん検診PR等

◆茅野市健康づくり推進課◆



「ひまわり作業所のクッキー販売」もあります。



問 茅野市健康づくり推進課
☎82-0105

～参加賞もあるのでお楽しみに～